

## TRENING 5 - 6

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

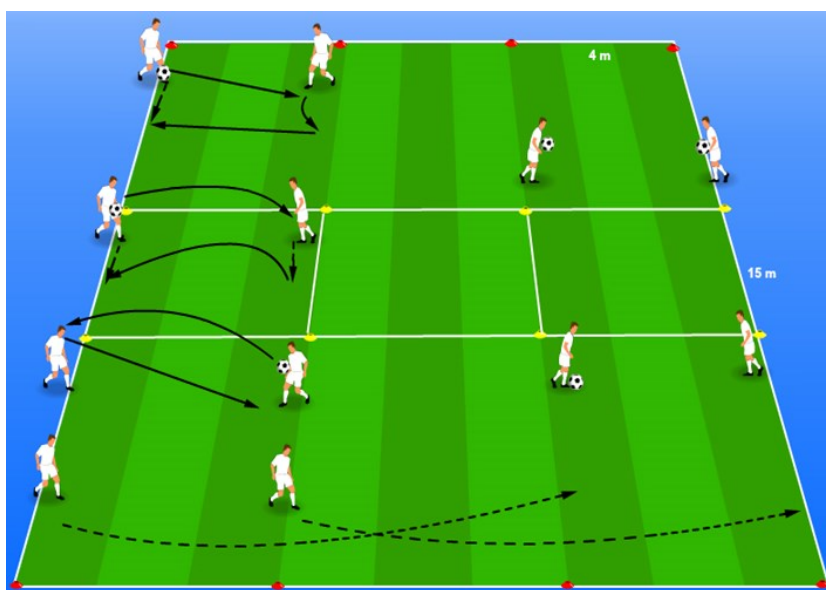
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralca**

CILJ: **Utrjevanje igre z viškom igralca in hitra reakcija po pridobljeni ali izgubljeni žogi**

**UVODNI DEL (25 minut)**

### 1. ŠALJIVA TEHNIKA V PARIH

(25 minut)



#### Organizacija

- ✓ Dva koridorja velikosti 25 x 4 metrov.
- ✓ Igralci so razdeljeni v pare (5 do 7 parov v enem koridorju), vsak par potrebuje dve žogi.
- ✓ Vaje se izvajajo krožno, v enem koridorju v eno smer in v drugem koridorju v drugo smer.
- ✓ Pari v gibanju izvajajo vaje upravljanja z žogo z roko in nogo po navodilih trenerja.

#### Opis

- ✓ Igralci izvajajo različne vaje, ki jih določi in demonstrira trener.
- ✓ Vaje z eno žogo:
  - a) Podajanje z NDS in sprejem z NDS v gibanju naprej (bližja noga sprejem, daljša podaja).
  - b) Podajanje z NDS in sprejem z ZDS v gibanju naprej (daljša noga sprejem in podaja).
  - c) Roling naprej in podaja z NDS v gibanju naprej.
  - d) Podajanje žoge z glavo (igralec si sam vrže žogo).
- ✓ Vaje z dvema žogama (vsak s svojo):
  - a) Izmenično podajanje žoge z roko soigralcu in odboj podane žoge z drugo žogo nazaj.
  - b) Izmenično podajanje žoge z roko soigralcu in odboj podane žoge z glavo, drugo žogo ima igralec v roki (možnosti: NDS po odboju, NDS brez odboja, stegno-nart, stegno-NDS, ...).
  - c) Visok odboj žoge od tal nad glavo obeh igralcev, menjava mest in lovljenje druge žoge.
- ✓ Gibalne naloge z žogo:
  - a) Vlečenje v bočnem gibanju naprej.
  - b) Potiskanje v teku naprej (remplanje).

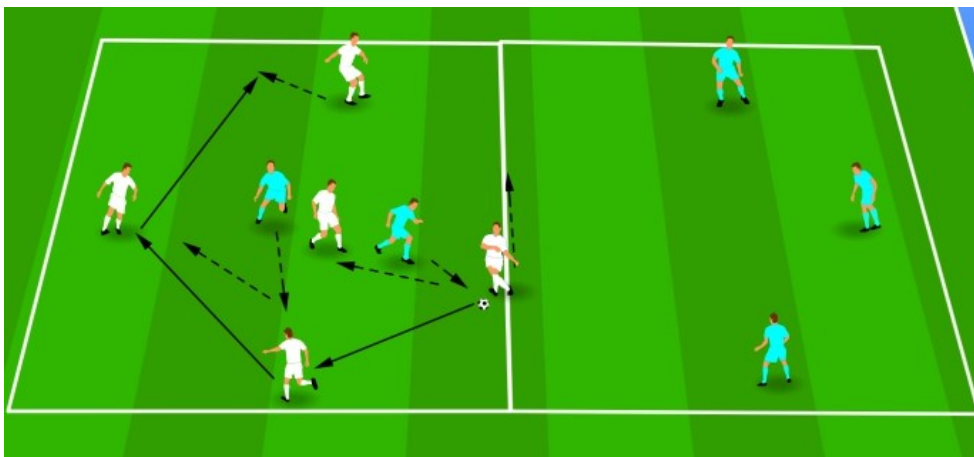
- c) Pretekanje soigralca v koridorju (napadalec poskuša z varanjem s telesom, potiskanjem, remplanjem preteči branilca v koridorju. Branilec mu to poskuša preprečiti z zapiranjem poti, vlečenjem ali držanjem).
- ✓ Vaje z dvema žogama na mestu (tekmovalje med pari – kdo prej opravi določeno število ponovitev):
  - a) Izmenično metanje žoge v zrak, odboj soigralčeve žoge z rokama ter ponovno lovljenje svoje žoge (pri tem nobena žoga ne sme pasti na tla).
  - b) Izmenično metanje žoge v zrak, odboj soigralčeve žoge z glavo / nogo ter ponovno lovljenje svoje žoge (pri tem nobena žoga ne sme pasti na tla).
  - c) Podajanje ene žoge po tleh (NDS) in druge po žoge po zraku (metanje z roko).

#### Trenerjeva navodila

- ✓ Usklajeno in natančno izvajanje vaj.

### GLAVNI DEL (60 minut)

#### 2. IGRA 5:2+3 V DVEH PROSTORIH (20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Dva igralna polja velikosti 12 x 12 metrov.
- ✓ 10 igralcev razdelimo v dve petorki, postavljeni so kot prikazuje slika.
- ✓ Igra 5:2 v enem polju - trije igralci braneče ekipe čakajo v drugem polju.

#### Opis

- ✓ Igra 5:2, v kateri imajo napadalci cilj zadrževanje žoge v posesti. V kolikor jim uspe povezati 10 zaporednih podaj, dobijo točko (podaja na veznega med branilcema je vredna dvojno).
- ✓ V primeru, da branilca odvzameta žogo, jo poskušata podati soigralcem v sosednjem polju, kjer se igra nadaljuje. Branilca se po osvojeni žogi priključita soigralcem v igri 5:2.
- ✓ Dva napadalca ob izgubljeni žogi postaneta branilca v sosednjem igralnem polju.
- ✓ Če branilca žogo izbijeta iz polja, se igra nadaljuje (trener vrne žogo).
- ✓ Če branilca žoge ne odvzameta 60 sekund, trener poda novo žogo v drugo polje in se igra prenese.

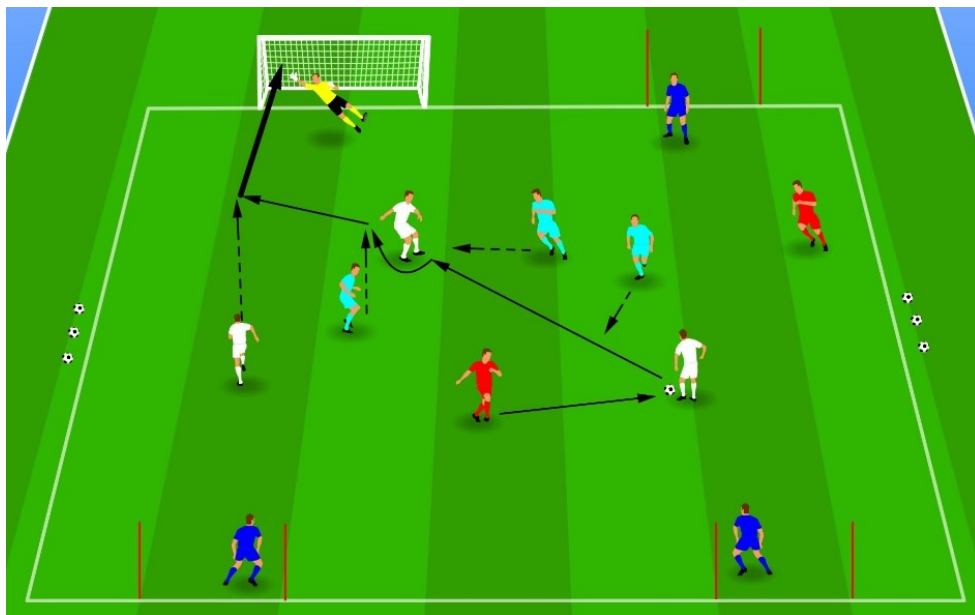
#### Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Odkrivanje veznega igralca v prostor za branilcema.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV («REAKCIJA»): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.

### 3. IGRA 2+3:3 NA ŠTIRI VRATA Z VRATARJI

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Štiri vrata širine 5 metrov z vratarji, postavljena s palicami.

#### Opis

- ✓ Igra 2+3:3 v označenem igralnem polju s ciljem zaključka na ena od štirih vrat.
- ✓ Ekipa v posesti žoge koristi prosta igralca za višek v igri in zaključek na vrata, ki ga lahko izvede po najmanj treh uspešno odigranih podajah.
- ✓ Vratarji branijo vrata, pri igri napadalcev ne sodelujejo.
- ✓ Vsaka akcija se začne na strani igralnega polja, kjer so zbrane žoge. Igralec ekipe, ki bo v posesti žoge steče po njo in začne z novo akcijo (po žogo ne smeta prosta igralca).
- ✓ Ekipe menjajo vloge pri zadetku ali ko žoga zapusti igrišče za vrata. Menjava vlog je naslednja. Napadalci postanejo vratarji, branilci postanejo napadalci in vratarji postanejo branilci.
- ✓ V primeru avta se vloge ekipam ne menjajo. Igralec ekipe, ki je v posesti žoge začne akcijo z mesta, kjer so zbrane žoge.
- ✓ Ekipe med seboj tekmujejo.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ **USMERITVE ZA IGRO:** Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika in romba za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Odkrivanje igralcev brez žoge v medprostore in iskanje prostora med linijami.
- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.

- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH (»REAKCIJA«): V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovno osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev.
- ✓ Verbalna komunikacija (»sam«, »hrbet«).
- ✓ Koncentracija igralcev pri zaključkih na vrata.

#### 4. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 20 minut (2 x 10 minut).

#### Opis

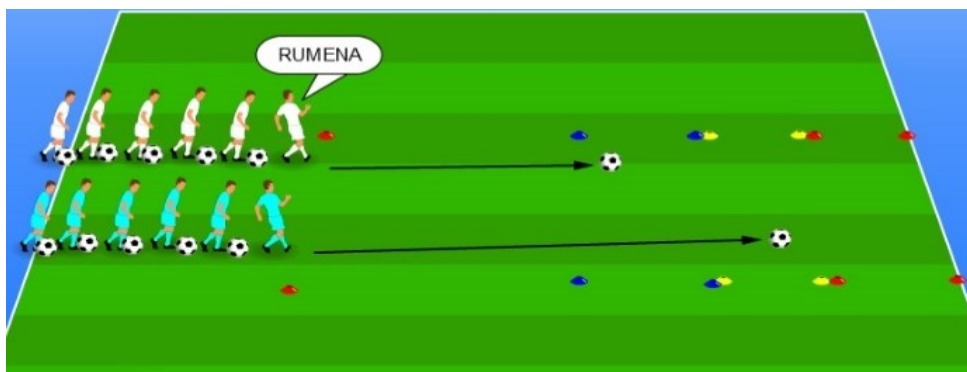
- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro na posameznih delih igrišča poudarjeno iščejo situacije, v katerih lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preigrajo enega ali več branilcev.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.
- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljše rešitev. Spodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

## ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

### 5. ZADENI CONO (5 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

#### Opis

- ✓ Igralec ene ekipe določi barvo cone v katero bosta poskušala udariti žogo z udarcem z NDS.
- ✓ V kolikor se žoga ustavi v izbrani coni dobi ekipa točko.
- ✓ V naslednji ponovitvi igralci druge ekipe izbirajo cono.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.